

Matthias Herzog

A portrait of Matthias Herzog, a middle-aged man with short, light-colored hair, smiling warmly. He is wearing a dark suit jacket over a light-colored, vertically striped shirt. The background is a vibrant orange with several concentric, semi-transparent circular patterns. The Adidas logo is visible on the collar of his shirt.

HAUPTGEWINN LEBENSQUALITÄT

Erfolg in 5 Wochen!

HAUFE.

Inhaltsverzeichnis:

Geleitwort von Sören Anders	9
Vorwort	11
Einleitung	15
1. Woche: Lernen	23
Selbstcheck	23
Hast du schon einmal etwas vergessen?	24
Wer rastet, der rostet	25
Der Memory-Effekt – Lernen mit Bildern	30
„Lebenslanges Lernen hält jung“ – Interview mit Charly Steeb	34
Praktische Anwendung	35
1. Tag: LERNEN – Merke dir Zahlen, PIN-Codes, Telefonnummern ...	35
2. Tag: ERNÄHRUNG – Nüsse sind Hirnnahrung	43
3. Tag: BEWEGUNG – Treppe statt Fahrstuhl und Rolltreppe	44
4. Tag: ENTSPANNUNG – Stress ade im Büroalltag!	45
5. Tag: MOTIVATION – Du setzt dir deine Grenzen selbst!	48
6. Tag: LERNEN – Namen sind wie Schall und Rauch	57
7. Tag: Meine Erfolge in der ersten Woche	62
2. Woche: Ernährung	65
Selbstcheck	65
Ausgewogene Ernährung: In der Theorie Profi, in der Praxis Amateur!	67
Die Baustoffe für dein Traumhaus: Stroh, Holz und Bausteine	71
Trenne Stroh und Holz! Das macht dich froh und stolz!	75
Zähme den Hunger zwischendurch – Snacks	78

Werde ein gesunder Trinker – mit Wasser!	81
„Genuss und Disziplin“ – Interview mit Dr. Alfred Biolek	89
Praktische Anwendung	91
1. Tag: ERNÄHRUNG – Fressgelage? Nein danke!	91
2. Tag: BEWEGUNG – Werde zur Fettverbrennungsmaschine!	92
3. Tag: ENTSPANNUNG – Du bist, was du isst!	96
4. Tag: MOTIVATION – Achte auf Lob und Anerkennung!	97
5. Tag: LERNEN – Und, mal wieder die Eier vergessen? Werfe Einkaufszettel und Spickzettel weg!	101
6. Tag: ERNÄHRUNG – Auswärts LEBEndig schlemmen	108
7. Tag: CHECKLISTE – Meine Erfolge in der zweiten Woche	111
3. Woche: Bewegung	113
Selbstcheck	113
Sport macht dick, man! – Die richtige Trainings-intensität	118
Sport ist ... ? Na?	119
MUSKELTRAINING – der Fett-Terminator	126
Keine Bewegung – keine Muskeln	127
„Ohne Sport werde ich unausstehlich“ – Interview mit Gerd Schönfelder	133
Praktische Anwendung	136
1. Tag: BEWEGUNG – Auf Ausdauer folgt die Kraft	136
2. Tag: ENTSPANNUNG – Lerne vom Hasen, mit Stress umzugehen!	141
3. Tag: MOTIVATION – Dreh dich um deine Körperachse!	143
4. Tag: LERNEN – Bewegung sorgt für Frische in deinem Hirn	145
5. Tag: ERNÄHRUNG – Einkaufen leicht gemacht	146
6. Tag: BEWEGUNG – Entdecke den Sport für dich!	149
7. Tag: CHECKLISTE – Meine Erfolge in der dritten Woche	154

4. Woche: Entspannung	155
Selbstcheck	155
Schlaf gut! – Das A und O der Entspannung	157
Habe deinen Schlaf- und Pausenrhythmus im Blut – 88 beats/88 minutes	162
Musik, zwei, drei, vier	164
So richtig abtauchen und gestärkt wieder auftauchen!	165
Finde deine Lieblingsentspannung	168
„Ruhepausen dienen der Neusortierung“ – Interview mit Sven Olsen	170
Praktische Anwendung:	172
1. Tag: ENTSPANNUNG – Mach mal Pause!	172
2. Tag: MOTIVATION – Was ist dir wirklich wichtig?	174
3. Tag: LERNEN – Einige Gewohnheiten sind Gift für dein Gehirn	178
4. Tag: ERNÄHRUNG – Mit Genuss gesund und lecker naschen	180
5. Tag: BEWEGUNG – Teste ein Fitnessstudio in deiner Nähe!	184
6. Tag: ENTSPANNUNG – Fixe Entspannung mit dem 55-Sekunden- Power-Break	185
7. Tag: CHECKLISTE – Meine Erfolge in der vierten Woche	187
5. Woche: Die Basis für LEBE: Motivation	189
Selbstcheck	189
Geht nicht, gibt's nicht. Geht schwer, gibt's schon! – Verschiebe deine Grenzen im Kopf	190
Du und dein Betriebssystem! Bereit für ein Update?	193
Setze dir SMARTe Ziele!	194
Woher kommt deine Motivation?	201
Zähme ‚Ach-nö‘ in 7 Schritten!	204
„Das Ziel ist die Motivation“ – Interview mit Birgit Fischer	219

Praktische Anwendung:	222
1. Tag: MOTIVATION – Dein 5-Kugel-Spiel: das absolute Glück	222
2. Tag: LERNEN – Nutze den Raum für deine freie Rede: die Raum- Liste	229
3. Tag: ERNÄHRUNG – Gesunde Mahlzeiten im Arbeitsalltag	233
4. Tag: BEWEGUNG – Physioloop	236
5. Tag: ENTSPANNUNG – Lache und die Welt lacht mit dir!	237
6. Tag: MOTIVATION – Wetten, dass ... du das packst! Die LEBE-Wette	239
7. Tag: CHECKLISTE – Meine Erfolge in der fünften Woche	245
 Der LEBEndige Tag	 247
 „Spaß an Sport“ – Interview mit Alexandra Popp	 251
Danksagung	253

Geleitwort von Sören Anders

Vor kurzem gab mir ein Freund einen Buchtipp: „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“ von Matthias Herzog. Ich gestehe, dass ich kein großer Leser und Bücherfreund bin – von meinen über 300 Kochbüchern mal abgesehen. Wenn mir ein Buch nicht schnell einen erkennbaren Nutzen bietet, dann landet es in der Ecke und verstaubt. Mit Skepsis fing ich also an, in diesem Buch zu blättern. Aber hoppla, das war ja cool. Was da schwarz auf weiß stand, begeisterte mich sofort. Und nicht nur das, es löste bei mir spontan ein intensives Nachdenken aus. Also fing ich an, erste Ratschläge praktisch auszuprobieren. Und das hat mich echt überrascht, denn vieles funktionierte auf Anhieb. Zum Beispiel veränderte sich die Kommunikation mit meinem Team in der Küche beinahe im Handumdrehen. Ich gewann wieder meine Offenheit, Lockerheit und das Vergnügen zurück, mit dem ich als Koch bis dato immer erfolgreich war. Heute würde ich sogar sagen, dass die Tipps aus dem Buch meine Lebensqualität ein ganzes Stück verbessert haben.

Vor zwei Wochen war ich in Köln bei der Gala zugunsten der Alfred Biolek Stiftung in Köln. Zusammen mit Léa Linster, Dominic Jeske und Henning Krautmacher war ich für das anspruchsvolle Menü des fantastischen Abends verantwortlich. Dort traf ich auch Matthias Herzog, der mir von seinem neuen Buch „Hauptgewinn Lebensqualität“ erzählte. Ich muss wohl sehr neugierig gewesen sein. Denn er schickte mir anschließend sein Skript zum Lesen. Und Bravo, wieder hat es sich gelohnt!

Matthias Herzog überzeugt auch in diesem Buch mit seiner lockeren und sympathischen Sprache. Das Fünf-Wochen-Programm stellt dem Leser einfache umsetzbare Tipps vor, die sofort einen positiven Effekt auslösen können. Mich haben vor allem die konkreten Übungen und die verblüffenden Beispiele begeistert. Hoch interessant fand ich auch die Interviews mit verschiedenen Prominenten, besonders das mit Alfred Biolek und Charly Steeb. Was Matthias Herzog in seinem neuen Buch vorstellt, lässt sich nach meiner Einschätzung leicht in die Praxis umsetzen und macht gleichzeitig auch noch großen Spaß. Die tollen Fotos spornen zusätzlich an, „aus dem Quark“ zu kommen und sich den einzig wichtigen Hauptgewinn zu sichern – nämlich die persönliche Lebensqualität.

Ich bin Koch, seit 2010 Sternekoch und ich wurde in den vergangenen Monaten mit vielen Auszeichnungen und mit hohem öffentlichen Interesse bedacht. Aber das Kochen alleine ist es nicht. Ich freue mich an jedem Tag

aufs Neue, meine Gäste zu verwöhnen und damit zu ihrem Wohlbefinden beizutragen. Für mich ist Kochen Passion und pure Lebensfreude, das gibt mir Energie. Hier kann ich meine Kreativität in idealer Weise ausleben und Neues ausprobieren. Ich sage immer: „Jeder soll täglich zehn Dinge dazu lernen.“ Noch etwas kommt dazu: Es fasziniert mich sehr, mit jungen Menschen zu arbeiten und mitzuerleben, wie sie ihr eigenes Talent und damit eine positive Perspektive entdecken.

Lebensqualität bedeutet für mich, neben dem Glücksbringer Koch immer noch genügend Zeit für mich und für gute Freunde zu finden. Kleine Auszeiten sind für mich sehr wichtig. Einfach hinsetzen und die Gedanken wandern lassen. Zehn Minuten Chillen bringt oft neue Kraft für viele Stunden. Mir ist heute sehr bewusst, dass ich zuerst mit mir selbst im Klaren sein muss. Dann geht es auch allen anderen besser, die mit mir zusammenarbeiten. Früher habe ich viel zu viel für andere mitgedacht und dabei zu wenig auf mich geschaut. Das hat mich oft unzufrieden gemacht. Heute gönne ich mir gezielt diese Entspannungsphasen. Doch ich muss mich zur Erholung nicht immer still in eine Ecke setzen, das gelingt mir ohnehin nur für kurze Zeit. Wenn ich aber in Ruhe ein neues Rezept entwickeln kann, dann genieße ich das wie eine kleine Muße-Stunde.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen Buch von Matthias Herzog. Sichern Sie sich Ihren Hauptgewinn, in dem Sie wirkliche Lebensqualität dazu gewinnen!

Sören Anders, im September 2011



Sören Anders ist der neue Stern am Kochhimmel. Mit 25 Jahren ist er der jüngste Sternekoch Deutschlands. Sören Anders setzt neue Trends, statt dem angepassten Mainstream nachzulaufen. Sören Anders ist also „anders“ im besten und wortwörtlichen Sinne. Er kocht mit lockerer Hand und demonstriert eindrucksvoll, wie man ein Talent in Erfolg umwandelt. Der „Focus“ zählt Sören Anders zu den 100 einflussreichsten Deutschen. Für „Gusto“ ist er der Aufsteiger des Jahres.¹

¹ Mehr über den jungen Küchenmeister unter www.anderskochen.de

Vorwort

Mehr Lebensqualität mit dem 5-Wochen-Programm

Über 60 % der Deutschen spielen gelegentlich oder regelmäßig Lotto. Gehörst du² auch dazu und fieberst jeden Mittwoch- und Samstagabend bei den Ziehungen im Fernsehen mit? Einige finden die Ziehung der Lottozahlen ja spannender als einen Tatort – vielleicht liegt dies aber auch nur an der Lottofee. Hast du denn schon einmal etwas gewonnen? Oder gar den Jackpot geknackt? HERZlichen Glückwunsch! Wenn du regelmäßig spielst, ist sicher bereits der eine oder andere Dreier dabei gewesen. Immerhin liegt die Wahrscheinlichkeit bei 1 zu 921, dass du einen Dreier richtig tippst. Hast du dir aber schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie hoch überhaupt deine Chance ist, den Jackpot zu knacken und 6 Richtige plus Superzahl zu treffen? Schätze einmal. Und? Deine Chance liegt bei 1 zu 14 Millionen – für 6 Richtige. Doch erst, wenn du darüber hinaus die Superzahl richtig hast, erhältst du den Jackpot. Die Wahrscheinlichkeit dafür liegt bei 1 zu 140 Millionen. Ja, du liest richtig – exakt bei 1 zu 139.838.160. Aussch! Dennoch weiß ich, dass du auch in Zukunft weiterspielen wirst. Denn bei dir liegt die Wahrscheinlichkeit höher, richtig? Du spielst ja auch schon viele, viele Jahre. „Irgendwann klappt es, da bin ich mir sicher. Das hab ich im Gefühl“, sagst du dir.

Laut einer Berechnung des statistischen Bundesamtes ist es übrigens viermal wahrscheinlicher, vom Blitz erschlagen zu werden, als im Lotto sechs Richtige zu haben. Es ist sogar 2.600 Mal wahrscheinlicher, dass du den Verkehrstod erleidest, als dass du den Haupttreffer landest. Doch an einen Tod im eigenen Auto glaubt dagegen niemand, obwohl er tausendfach realistischer ist. Paradox, nicht wahr? Lotto wurde nicht erfunden, um dich als Spieler reich zu machen, sondern vielmehr, um die Staatsfinanzen zu sanieren sowie ausgediente Politiker dorthin outzusourcen.³

² Wissenschaftliche Untersuchungen sind zu dem Ergebnis gekommen, dass die Du- wie die Ich-Form direktere Wege zum Unterbewusstsein sind als das unpersönliche „Sie“. Sicher sind Sie daran interessiert, den größtmöglichen Nutzen aus dem Lesen dieses Buches zu ziehen. Deshalb spreche ich Sie das Buch hindurch mit dem persönlichen „du“ an. Solltest du weiterhin das „Sie“ bevorzugen, stelle dir bei jedem „du“ einfach vor, dass du mit „Sie“ angesprochen wirst.

³ <http://www.sueddeutsche.de/panorama/-frage-wie-gross-ist-die-chance-im-lotto-zu-gewinnen-1.662028>

Ich möchte dich in keiner Weise davon abbringen, in Zukunft weiterhin Lotto zu spielen. Der Staat braucht nun einmal Geld. Aber ich biete dir mit diesem Buch die Möglichkeit, auf wesentlich günstigere Weise einen Hauptgewinn zu sichern: Lebensqualität. Die Wahrscheinlichkeit, mit diesem Buch deine eigene Lebensqualität zu steigern, liegt bei 1 bzw. 100 % – vorausgesetzt, du setzt einige der Tipps daraus um. Das ist eine 140 Millionen Mal höhere Wahrscheinlichkeit als ein Sechser im Lotto plus Superzahl. Welches Spiel bietet dir diese Gewinnchance? Und, interessiert? Dann leg los!



Sieh das Buch wie ein reichhaltiges Buffet. Entscheide, was dir schmeckt, was dir bekommt. Freue dich über das, was dir gefällt und lass das Quaken über Dinge, die dir missfallen. Wichtiger als alles umzusetzen, ist vielmehr, dass du ein paar Dinge ins Handeln bringst.

Wenn du schlank werden und bleiben willst, gehört ein gesunder und entspannter Lebensstil dazu. Ich kann verstehen, dass du es ablehnst, dein ganzes Leben grundlegend auf den Kopf zu stellen und auf viele schöne Dinge zu verzichten. Das ist auch unnötig und verlangt keiner von dir. Es würde nur innere Widerstände hervorrufen und zu Frust führen, wenn du ständig an Verbote und Regeln denken würdest.

So ist es für den langfristigen und nachhaltigen Erfolg unnötig, wie ein Sklave Vorschriften und Regeln zu befolgen. Viel erfolgreicher sind kleine Anpassungen in deinem Verhalten. Hältst du an diesen Verhaltensanpassungen über die kommenden Wochen und Monate fest, verwandeln sie sich in eine

neue angenehme Gewohnheit. Die Folge: Überschüssige Pfunde purzeln, Rückenschmerzen verschwinden, dein Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, Stress abgebaut, deine Lebensenergie und deine Leistungsfähigkeit steigen – und das alles ganz nebenbei.

Alle Tipps, die du in diesem Buch erhältst, setze ich selbst regelmäßig um. Gut, ich schaffe die Tipps zur Bewegung häufig nicht in dem Umfang – ich mache weitaus mehr ... Ich gehöre zu den „Unvernünftigen“, die viel mehr Sport treiben als notwendig. Doch es macht mir Spaß und das ist das Wichtigste bei allem, was du tust. Wenn du Spaß daran hast, darfst du selbstverständlich auch mehr machen.



Dieses 5-Wochen-Programm „Hauptgewinn Lebensqualität“ bleibt im Hintergrund. Es steigert deine Lebensqualität und Lebensfreude ohne quälende Vorschriften. Vielmehr erhältst du für den Alltag leicht umsetzbare und praktische Tipps an die Hand, die sofort wirken.

„Mehr Lebensqualität“ gibt es leider nicht in Form einer Pille zum Schlucken. Du kannst jedoch aktiv etwas dafür TUN.

Was bedeutet für dich Lebensqualität? Hier einige Aussagen prominenter Persönlichkeiten über das, was sie unter Lebensqualität verstehen:

„Ich bin froh, dass es meiner Familie und mir gut geht, dass wir von schwereren Krankheiten verschont sind und dass wir uns viele Sachen, auf die wir spontan Lust haben, leisten können. Der Deutsche neigt dazu, sich über kleine Dinge aufzuregen und eine schlechte Stimmung entstehen zu lassen. Das geht uns nicht anders. Deshalb erinnern wir uns zu Hause immer wieder mal, wie gut wir es in Deutschland haben, wenn man das große Leid in den armen Ländern sieht.“ (André Breitenreiter, Ex-Bundesliga-Profi, DFB-Pokalsieger 1992, Fußballtrainer)

„Lebensqualität bedeutet, die Freiheit zu haben und zu zeigen, was man macht und wann man es macht.“ (Marc-Kevin Goellner, Ex-ATP-Tennisprofi, Davis-Cup-Sieger, Tennistrainer)⁴

„Lebensqualität bedeutet für mich, den Tag gestalten zu können, wie ich es mir wünsche. Sportlich gesehen, mich zu verausgaben und auch meine Grenzen kennen zu lernen.“ (Jochen Wollmert, vierfacher Paralympicssieger im Tischtennis)

Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens, den du mit einem neuen Lebensgefühl gestalten kannst. Du hast es selbst in der HAND!

⁴ Mehr Infos unter www.mkgoellner.de

Einleitung

Na, wie geht's? – Ach, es muss!

Kommt dir das bekannt vor: du wachst morgens gerädert, kraftlos, zerknautscht, vielleicht sogar niedergeschlagen auf. Du kommst nur träge aus dem Bett, bist lustlos und kannst dich kaum zu etwas aufraffen. Manchmal fühlst du dich überfordert und ausgebrannt. Vor allem dann, wenn du daran denkst, welcher enorme Stress dich heute noch erwartet. Krankheiten erwischen dich häufiger als früher. Du bist unzufrieden – mit dir, deiner Figur, deiner Beziehung, deinem Job. Es fehlt dir an Lebensenergie und vor allem an Lebensfreude. Deine Lebens-Batterie gleicht keineswegs einem motiviert trommelnden Duracell-Männchen, sondern vielmehr einem sterbenden Schwan.

Hinzu kommt, dass du dir diese „Schwäche“, wie es draußen in der Wirtschaft so schön heißt, nicht eingestehen willst. Oder vielmehr laut Meinung vieler „nicht eingestehen darfst“ in dieser schnelllebigen Zeit, in der sieben Tage die Woche, 24 Stunden am Tag von dir erwartet wird, dass du da bist. Hellwach und aktiv, um im Spielfeld des Lebens vorne mit dabei zu sein. Das gilt sowohl für das Berufs- wie auch das Privatleben. Überall darfst du dir keine Schwäche erlauben – denkst du!

Warum fehlt die Energie?

Das Arbeitsleben ist für viele Beschäftigte rauer geworden. Wer nicht schnell, flexibel und vor allem hochkonzentriert an sein Tageswerk geht, bekommt Ärger mit seinen Vorgesetzten oder Kollegen. Die Folge: Termin- und Leistungsdruck am Arbeitsplatz wachsen – und mit ihnen die Angst, den Ansprüchen nicht gewachsen zu sein und zu versagen. Außerdem nehmen Rationalisierung und Globalisierung sowie Mobbing und andere Stressbelastungen kontinuierlich zu. Umfragen zufolge fühlen sich drei von fünf Beschäftigten in technischen und verwaltenden Berufen ständig überfordert und überbeansprucht. Aber auch das Gegenteil, die Unterforderung, ist ein großer Stressfaktor. Schlafstörungen, Verspannungen im Kopf-, Nacken- und Rückenbereich sowie Magen-Darm-Probleme sind nur einige Folgen, die daraus resultierend immer häufiger auftreten. Allein die Krankheitstage aufgrund psychischer Störungen haben 2010 ein Rekordniveau erreicht, Tendenz weiter steigend. Depressionen und andere psychische

Krankheiten machen inzwischen ein Achtel des gesamten Krankenstandes aus – und sind damit die vierthäufigste Ursache für Ausfälle im Job. Jeder zehnte Arbeitnehmer unter 30 leidet sogar unter Schmerzen oder anderen körperlichen Problemen ohne organische Ursache, oft begleitet von Depressionen.⁵

Wenn du das eine oder andere Symptom aus eigener Erfahrung kennst, wie gehst du damit um? Schleppest du dich wie viele andere durch den Tag und ignorierst es einfach? Erklärungen hast du reichlich parat: „Das ist die Frühjahrsmüdigkeit!“; „Dieser Sommer ist einfach zu heiß!“; „Der Novemberblues hat mich erwischt.“; „Ich glaube, eine Grippe ist im Anmarsch.“; „Der Winter ist so kalt und grau“. Die Jahreszeiten für dein Seelentief verantwortlich zu machen, ist leicht und lenkt zusätzlich von den eigentlichen Ursachen ab. Doch was verbessert es an deiner Situation? Richtiger wäre es, die Ursachen in deiner Lebensweise zu suchen. Frage dich:

- Was tust du für deine persönliche Weiterentwicklung, zur Förderung deines Potenzials?
- Wie ausgewogen ernährst du dich?
- Wie viel Bewegung bringst du in deinen Tag?
- Wann planst du gezielt Entspannungsphasen ein?
- Wie häufig arbeitest du mit konkreten und dir wichtigen Zielen und tust Dinge, die dir wirklich Spaß bereiten?

Und? Wie schauen deine Antworten zu diesen Fragen aus? Alles bestens? Dann dürftest du eine enorme Lebensenergie, viel Erfolg und eine hohe Lebensqualität besitzen. Und vor allem sehr glücklich mit deinem Leben sein. Dies ist nicht der Fall? Dann wird es dringend Zeit, nach Lösungen zu suchen, um deinen Zustand zu verbessern!

Die vermeintliche Lösung: Doping am Arbeitsplatz!

Die Müdigkeit am Schreibtisch übermannt dich, also schaffst du Abhilfe: Du greifst erst einmal zu einem kräftigen Kaffee. Der macht müde Männer munter – und natürlich auch Frauen. Je stärker, desto besser. Dazu noch ein

⁵ <http://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/0,1518,745634,00.html>

⁶ <http://www.gesundheit.de/wellness/entspannung/entspannen-im-winter/bevor-der-novemberblues-sie-erwischt>

bis zwei Stücke Zucker, der gibt dir den zusätzlichen Energieschub. In der anderen Hand hältst du die erste Zigarette des Tages – auf nüchternem Magen. Du sagst: „Die entspannt und stillt den ersten Hunger.“ So sparst du dir die Zeit fürs Frühstück. Wenn du es morgens vorher doch noch zum Frühstück schaffst, gibts Frosties. Die wecken den Tiger in dir. Irgendwann gibt es etwas Süßes – Mars macht mobil und halb zehn ist natürlich Knoppers Zeit. Und wenn der Kaffee schließlich nicht mehr hilft, verleiht dir der Bulle die Flügel, um auch in der zweiten Tageshälfte noch irgendwie die nötige Flughöhe zu halten.

Und tatsächlich fühlst du dich dann immer ein wenig besser – wenigstens für kurze Zeit. Denn diese angenehmen Gefühle sind flüchtig. Süßigkeiten, Traubenzucker, Kaffee, Nikotin, Energydrinks und Co. geben dir nur kurzfristige Energie und gute Laune. Mittel- und langfristig rauben sie dir vielmehr deine wertvolle Energie.

Einige greifen sogar zur Pille. Jeder Fünfte äußert laut DAK-Studie die Bereitschaft, ohne medizinische Empfehlung Pillen zu schlucken, um sich besser zu fühlen und die eigene Leistung zu steigern. 20 % der Befragten akzeptieren Stimmungsaufheller, um Stress und Konflikte am Arbeitsplatz besser aushalten zu können. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis diese Art von Pillen bei immer mehr Menschen auf der täglichen Einkaufsliste zu finden ist, wie Brot, Milch und Butter.⁷

Was ist dir die ultimative Pille wert?

Was wäre dir die ultimative Pille wert, die folgende Wirkungen erzielt: morgens bestens gelaunt aufwachen, voller Energie und mit Vorfreude auf den Tag! Eine hohe mentale und körperliche Fitness, ein kraftvoller Körper, ein gesundes Immunsystem. Ein hohes Selbstbewusstsein und einen starken Optimismus, den Herausforderungen im Beruf und Alltag gewachsen zu sein. Mehr Freude und Leidenschaft in der Partnerschaft und dem, was dazu gehört. Was würdest du dafür bezahlen? Sicher eine Menge. Ich habe eine gute Nachricht für



⁷ http://www.gsfood.ch/print_news.php?language=de&id_news=111&shop_ID=1

dich: Diese Pille gibt es bereits! Und das Schöne ist, dass der Einsatz nicht nur finanziell sehr gering ist. Das Rezept heißt: LEBE – täglich kleine Beiträge in Form von Lernen, Ernährung, Bewegung und Entspannung. That's it. So einfach ist das. Diese vier Faktoren verbessern deine Gesundheit, machen dich stressresistenter, unterstützen dich, möglichst lange jung zu bleiben und liefern höchste Lebensqualität.

LEBE dein Leben! Hohe Rendite für dein Gesundheitskonto!

LEBE!! Jetzt! Lernen, Ernährung, Bewegung und Entspannung bieten dir eine Rendite, die dir keine Bank der Welt bieten kann. Sicher besitzt du ein Bankkonto. Nur wenn du auf das Bankkonto einzahlst, kannst du auch etwas abheben, richtig? Wie kommt es dann, dass viele davon überzeugt sind, von Geburt an ständig von ihrem Gesundheitskonto abheben zu können, ohne regelmäßig wieder etwas einzuzahlen? Du brauchst eine ausgeglichene Bilanz. Dein Gesundheitskonto hat zwar den großen Vorteil gegenüber deinem Bankkonto, dass es meistens von Geburt an prall gefüllt ist. So kannst du viele Jahre, sogar Jahrzehnte abheben, ohne dass du regelmäßig neu einzuzahlen brauchst. Das geht lange gut. Doch irgendwann ist das Gesundheitskonto nahezu aufgebraucht.

Auf deinem Bankkonto kannst du nur eingeschränkt mehr Geld ausgeben, als du hast. Klar kannst du dein Bankkonto eine Zeit lang überziehen. Doch das wird teuer. Du zahlst dafür sehr hohe Zinsen. Und wenn du das Bankkonto nicht irgendwann ausgleichst, bist du pleite. Dasselbe gilt für dein Gesundheitskonto. Dein aktueller Lebensstil arbeitet gegen deine Gesundheit und führt direkt in den Bankrott. Nur, dass hier „pleite“ soviel bedeutet wie „krank“ und schließlich „tot“. Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Burnout, Gelenksbeschwerden und Osteoporose (Knochenerweichung) sind Vorboten auf dem Weg zum „Sonnenplatz-Unter-Tage“ (Tod). Deshalb zahle auf dein Gesundheitskonto ein, damit du für das Alter genügend Rücklagen bildest. Merke: Es kommt weniger darauf an, wie alt du wirst, sondern vielmehr, wie du alt wirst. Das Geniale an deinem Gesundheitskonto ist, dass das Anlagerisiko so gering ist, dass ich dir darauf eine nahezu 100%ige Sicherheit biete. Sozusagen eine Gewinngarantie! Und das Schöne ist: Du allein bestimmst deine Verzinsung, deine Rendite. Denn nicht Ärzte, Apotheker oder Krankenkassen sind dafür verantwortlich. Es gibt nur einen Menschen auf diesem Planeten, der für deine Gesundheit verantwortlich ist: DU selbst.

LEBE bewegt und motiviert – kleine Schritte für mehr Gesundheit, Erfolg und Glück

Keine Sorge. Dieses Buch kommt ohne leere und unglaubwürdige Versprechungen aus, die von dir große Anstrengungen und Selbstkasteiung fordern. Ganz im Gegenteil, Verzicht ist out, Genuss ist in. Du erhältst ein einfaches und sofort umsetzbares 5-Wochen-Programm: mit Spaß zu mehr Gesundheit, Erfolg und Glück in 35 Tagen.

Da du nicht alles auf einmal umsetzen kannst, empfehle ich dir diese fünf Wochen. Du hast die Chance, deine Lebensgewohnheiten Schritt für Schritt zu verbessern. Du lernst Neues und indem du das Gelernte immer und immer wieder wiederholst, wird es zu einer neuen Gewohnheit und automatisiert sich mit der Zeit. 28 Tage bzw. 28 Wiederholungen braucht es laut Studien, bis sich ein neues Verhalten zu einer Gewohnheit zu entwickeln beginnt. Am Ende willst du gar nicht mehr darauf verzichten, sondern wirst ggf. sogar süchtig auf das ein oder andere neu Erlernte. Du erhältst an sechs Tagen in jeder dieser fünf Wochen einen Tipp zur Umsetzung aus den Bereichen Lernen, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Motivation. Manche Aufgaben sind etwas größer, andere kleiner. Doch alle sind machbar. In kleinen Schritten geht es Tag für Tag voran. Das Programm ist so angelegt, dass du deine Erfolge am letzten Tag einer jeden Woche messen kannst – anhand einer kurzen Checkliste.

Übrigens: In welcher Reihenfolge du die Tipps und Aufgaben einer Woche umsetzt, ist zweitrangig. Das kannst du selbst entscheiden. Wenn du einen Tag einmal weniger Zeit hast, nimm dir gerne eine passendere Aufgabe zur Hand. Wichtig ist nur, dass du am Ende einer Woche alle Wochenaufgaben angegangen bist.

Die meisten Menschen scheitern in der Umstellung ihrer Lebensweise, in der es gilt, gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen durch neue gesundheitsfördernde Gewohnheiten zu ersetzen. **LEBE** unterstützt dich, die Eigenverantwortung für deine Gesundheit wieder zu gewinnen. Der Selbstcheck am Anfang jeder Themenwoche hilft dir bei der Ermittlung deines aktuellen Ist-Zustands in den einzelnen Bereichen. Du wirst schnell erkennen, wo deine persönlichen Entwicklungspotenziale liegen und wie du diese stärker nutzen kannst. Die praktischen und sofort umsetzbaren Tipps unterstützen dich, jeden Tag deinen Zielen einen entscheidenden Schritt näher zu kommen.

Die vier Säulen für mehr LEBEnsqualität und das Fundament: LEBE – motiviert!

LEBE bietet dir ein hochwirksames Motivationsprogramm, damit die Theorie im Anschluss auch praktisch umgesetzt wird. Das Fundament zu allem heißt: Motivation! Ohne Motivation ist alles nichts. Da stimmst du mir sicher zu. Was soll aus den vier Säulen Lernen, Ernährung, Bewegung und Entspannung werden, wenn es dir an Motivation mangelt? Es würde nicht funktionieren. Du brauchst Motivation wie die Luft zum Atmen.



Die Motivation wirkt auf jede einzelne Säule:

1. Mit Motivation bist du bereit, lebenslang zu lernen.
2. Mit Motivation bist du bereit, dein Ernährungsverhalten zu verbessern.
3. Mit Motivation bist du bereit, dich regelmäßig zu bewegen.
4. Mit Motivation erreichst du es, der Entspannung mehr Aufmerksamkeit zu gönnen.

Dieses Trainingsprogramm hat nur Erfolg, wenn du die Tipps motiviert umsetzt. Wenn du aus deinem bequemen Sessel aufstehst und dich zu deinem neuen Ziel aktiv bewegst. Viele (er-)warten, dass ihnen der gewünschte Erfolg direkt zum Sessel getragen wird. Doch von nichts kommt nichts. Wenn du den ersten Schritt tust und viele weitere folgen, erreichst du Schritt für Schritt mehr LEBENSqualität. Was du investierst, zahlt sich aus. Häufig spürst du bereits kurzfristig erste Erfolge und langfristig bekommst du deine Investitionen vielfach zurück. Dein äußeres Erscheinungsbild verbessert sich und deine Stimmung, dein Selbstbewusstsein und deine Lebensenergie steigen. Ein wenig Einsatz bedeutet bereits eine große Wirkung. Ich kann dir zwar nicht garantieren, dass du länger lebst. Ich kann dir jedoch garantieren, dass du gesünder stirbst. Habe wieder mehr Lust und Spaß am Leben. **LEBE!**

HAUPTGEWINN LEBENSQUALITÄT

Erfolg in 5 Wochen!

„Sein Leben verändern zu wollen oder zu müssen, hört sich immer furchtbar anstrengend an. Matthias Herzog zeigt in seinem neuen Buch, wie viel Spaß Veränderung macht.“

Carl-Uwe Steeb, 3-facher Davis-Cup-Sieger, Managementtrainer

„Wer von seinem Lebenskonto nicht nur abheben, sondern auch etwas einzahlen möchte, der hat in Matthias Herzog und diesem Buch den besten Partner.“

Torsten May, Box-Olympiasieger

Matthias Herzogs verblüffend einfaches 5-Wochen-Erfolgsprogramm steigert Ihre Lebensqualität in allen Bereichen des Lebens. Dieses Buch zeigt Ihnen den Weg zu mehr Gesundheit, privatem und beruflichem Erfolg. Matthias Herzog begleitet Sie dabei Schritt für Schritt und die Ergebnisse sind von Dauer.

- Mit wirkungsvollen Übungen, Checklisten und motivierenden Bildern zur leichteren Umsetzung.
- Extra: Prominente sprechen in Interviews über Lebensqualität und ihre Tricks diese zu verbessern.

Der IRONMAN-Finisher Matthias Herzog ist ein in den Medien gefragter Experte zum Thema Lebensqualität. Er ist Wirtschaftsingenieur und hat Sportwissenschaften studiert. Als Lehrbeauftragter unterrichtet er u.a. an den Pädagogischen Hochschulen Wien und Klagenfurt. Spitzensportler, Nationalmannschaften und Bundestrainer unterstützt er als Mentaltrainer. Matthias Herzog gehört zu den Top 100 Excellent Speakern.



Für jedes verkaufte
Buch gehen 50 Cent
an Clean Winners e.V.



€ 19,80 [D]
ISBN 978-3-648-01796-8
Bestell-Nr. 00370-0001
www.haufe.de

HAUFE.